




SERVING SENIORS 2024年7月GMW早餐

Gary and Mary West Senior Wellness Center
 早餐: 周一至周五, 上午 7-8 点/周六, 上午 8-9

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 奶酪煎蛋卷 火鸡火腿 全麦面包 新鲜橙子 人造黄油 果冻	2 土耳其香肠饼 炒土豆块 全谷物华夫饼 新鲜苹果 糖浆	3 煮鸡蛋 全谷物英式松饼 桃丁 番茄汁 人造黄油 果冻	4 炒鸡蛋 嘉年华什锦蔬菜 杂粮面包 葡萄干 果冻	5 蛋白煎蛋饼 烤土豆 全谷物饼干 苹果酱 果冻	6 火鸡火腿 切达干酪片 烤红薯 全谷物英式松饼 菠萝块
8 土耳其香肠饼 香肠肉汁 烤红薯 全谷物饼干 混合水果	9 豆泥  奶酪碎 蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 桃丁	10 菠菜饼 蘑菇乳蛋饼 土豆角 葡萄干燕麦片 新鲜橙子 番茄酱	11 炒鸡蛋 炒土豆块 煎蛋卷 梨丁	12 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 奶酪煎蛋卷 菠萝块	13 土耳其香肠饼 炒鸡蛋 法吉塔什锦蔬菜 全谷物英式松饼 新鲜苹果 人造黄油 果冻
15 炒鸡蛋 烤红薯 葡萄干燕麦片 桃丁	16 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 奶酪煎蛋卷 梨丁	17 豆泥 奶酪碎 炒鸡蛋 法吉塔什锦蔬菜 全麦玉米饼 混合水果	18 蛋饼 土耳其香肠饼 烤土豆丁 全谷物饼干 新鲜橙子 果冻	19 奶酪煎蛋卷 奶油菠菜 杂粮面包 苹果酱 果冻	20 土耳其香肠饼 炒土豆块 全谷物煎饼 桃丁 糖浆
22 豆泥  奶酪碎 蛋饼 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 桃丁	23 奶酪煎蛋卷 火鸡火腿 杂粮面包 混合水果 人造黄油 果冻	24 炒鸡蛋配 洋葱和青椒 烤土豆丁 煎蛋卷 菠萝块	26 煮鸡蛋 全谷物英式松饼 葡萄干 番茄汁 果冻	26 火鸡火腿 烤红薯 全谷物煎饼 梨丁 糖浆	27 墨西哥炒蛋 斑豆 全麦玉米饼 苹果酱
29 火鸡香肠串 炸薯饼 全谷物煎饼 混合水果 糖浆	30 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 菠萝块 果冻	31 土耳其香肠饼 烤红薯 全谷物英式松饼 混合水果 果冻			

菜单备注

所有餐食均包括一份 8 盎司牛奶

 含量 ≥ 1000 毫克

餐食中可能含有以下过敏原: 花生、芝麻

树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

本项目由圣地亚哥卫生与公众服务局的《美国老年人法案》提供基金资助。

建议每餐捐款 2.50 美元。

符合条件的个人如果未进行捐款或无法捐款，不可拒绝其用餐。